保証とアフターサービス

使いかた・お手入れ・修理 などは
■まず、お買い求め先へ ご相談ください

修理を依頼されるときは
「うまく仕上がらない」、「故障かな？」
(P.50～53)でご確認のあと、
直らないときは、まず電源プラグを抜いて、
お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名	
電　話	（　　）　－
お買い上げ日	年　月　日

●製品名	オーブンレンジ
●品　番	NE-FS300
●故障の状況	できるだけ具体的に

●保証期間中は、保証書の規定に従って出張修理いたします。
保証期間：お買い上げ日から本体１年間。
ただし、マグネトロンは２年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。

※修理料金は次の内容で構成されています。
- 技術料　診断・修理・調整・点検などの費用
- 部品代　部品および補助材料代
- 出張料　技術者を派遣する費用

※補修用性能部品の保有期間　8年
当社は、このオーブンレンジの補修用性能部品（製品の機能を維持するための部品）を、製造打ち切り後８年保有しています。

パナソニック　総合お客様サポートサイト　http://www.panasonic.com/jp/support/

調理商品 使い方・お手入れなどのご相談窓口
フリーダイヤル　パナは ロクキュウヨン
0120-878-694
携帯・PHS OK
受付時間 9:00～18:00（年中無休）
■上記電話番号がご利用いただけない場合　06-6907-1187
■FAX フリーダイヤル　0120-878-236

修理に関するご相談窓口
フリーダイヤル　パナは　イイヨ
0120-878-554
携帯・PHS OK
■上記電話番号がご利用いただけない場合　03-6633-6700
■FAX フリーダイヤル　0120-878-225

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256 - 5444　**Osaka** (06) 6645 - 8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays / Sundays / national holidays)

便利な修理サービスサイト
http://club.panasonic.jp/repair/

・掲載サイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担となります。
（パケット定額サービスに未加入の場合、高額になる可能性があります）
・ご使用の回線（IP 電話やひかり電話など）によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。
・上記のURLはお使いの携帯電話等により、正しく表示されない場合があります。

【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】
パナソニック株式会社およびグループ関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただき、ご相談内容は録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくときのために発信番号を通知いただいております。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきました窓口にご連絡ください。

パナソニック株式会社　アプライアンス社
〒525-8520　滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号

© Panasonic Corporation 2020

F0016-13D1
F0620-10121

Panasonic

CookBook

取扱説明書

家庭用オーブンレンジ
品番 NE-FS300





ハンバーグ　P.36



かぼちゃの煮物　P.38

保証書別添付

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
■取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
■**ご使用前に「安全上のご注意」(4～9 ページ)を必ずお読みください。**
■保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

パナソニックの会員サイト「**CLUB Panasonic**」で「ご愛用者登録」をお願いします。(55ページご参照)

下ごしらえも調理も… 毎日の使いかた



オーブンレンジで
こんなことができます

自動

19 あたためる
あたためを使い分けよう

19ページ



あたため
- 19 ●「あたため」 ごはんやおかずを

飲み物
- 22 ●「飲み物」 ●「酒かん」 牛乳やコーヒー、お酒などを

24 肉や魚を解凍する

手動

26 レンジで加熱する
- 26 ●800~150W

27 レンジで野菜をゆでる

28 オーブンで調理する
- 28 ●予熱ありで
- 29 ●予熱なしで（発酵する）
- 30 ●角皿スチーム

32 グリルで焼く

33 手動加熱するときの目安時間
自分で時間などを合わせて…

表示部に「M」と表示されているとき：
店頭用モードのため調理できません。➡ P.14

【解除方法】
①「レンジ」ボタンを押す。
②「スタート」ボタンを4度押す。
③「取消」ボタンを4度押す。

- ●料理をするときは、記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違うと上手にできない場合があります。
- ●本書に掲載のイラストは、実物と異なる場合があります。写真は盛り付け例です。

もくじ

ページ

準備と確認

安全上のご注意	4
使用上のお願い	10
付属品・別売品	11
各部の名前	12
基本の使いかた	15
●加熱が足りないときは追加加熱をする	
ロックについて	16
●ブザー音を消したいときは	
使える容器・使えない容器	17
加熱のしくみ	18

毎日の使いかた

自動で加熱する	あたためる	19
	解凍する	24
手動で加熱する	レンジで加熱する	26
	●レンジで野菜をゆでる	27
	オーブンで調理する	28
	●発酵する	29
	●角皿スチーム	30
	グリルで焼く	32
	手動加熱するときの目安時間	33

料理レシピ編 ・・・・・・・・・・・・ 35~47

お手入れ

お手入れする	48

困ったとき

うまく仕上がらない	50
故障かな?	52
仕様	54
保証とアフターサービス	裏表紙

安全上のご注意 必ずお守りください

人への危害、財産への損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

⚠ 危険	「死亡や重傷を負うおそれが大きい内容」です。
⚠ 警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
⚠ 注意	「軽傷を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。(次は図記号の例です)

⊘	してはいけない内容です。
❗ ⏚	実行しなければならない内容です。
⚠ ♨	気を付けていただく内容です。

⚠ 危険

自分で絶対に修理・分解・改造をしない

感電や発火、異常動作によるけがのおそれがあります

故障した場合は
お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口(➡ P.13)**・製品のすき間に針金などの金属物や異物、指を入れない**

高圧部があり、感電やけがのおそれがあります

異物が本体に入ったら
まず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

⚠ 警告

設置するとき

吸気口・排気口(➡ P.13)**はふさがない**

火災の原因になります

ごみ、ほこりなどで吸気口・排気口がふさがれないようこまめにお手入れしてください。

燃えやすい物や火気の近くでは使わない

(たたみ、じゅうたん、テーブルクロスの上、カーテンなど)
ヒーター使用時は、高温になり、引火や火災の原因になります

スプレー缶などの近くで使わない

ヒーター使用時の熱で、引火や爆発のおそれがあります

水のかかる場所では使わない

感電や漏電の原因になります

アースを確実に取り付ける ➡ P.12を必ずお読みください。

故障や漏電のときに、感電のおそれがあります

アース線は
- ●アース端子に接続する。また、転居などの際も忘れずに取り付ける。取り付けかたは➡ P.13
- ●ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと、絶対に接続しない。(法令で禁止されています)
- ●アース端子がないとき、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要。

⚠ 警告

レンジ(電波)の加熱時は

食品を加熱しすぎない

過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります

- ●以下の場合、自動で加熱しない
  - ●少量や指定分量※以外の食品
  - ●100g未満の食品
  - ●ふた、およびふた付きの容器での加熱
  - ➡「レンジ」ボタンで様子を見ながら加熱する。

※指定分量はメニューによって異なります。各ページを参照してください。

「レンジ」ボタンでは、設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する

食品の分量に対して、加熱時間が長いと、過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります

特に、水分が少ない食品、薄く小さく切った野菜、油脂の多い食品・液体は、少量だけ加熱すると、焦げやすく、加熱が進むと煙が出たり、発火したりする場合があります。必ず、加熱時間を控えめにして様子を見ながら加熱してください。

飲み物などの加熱時、やけどを防ぐために(突沸に注意)

飲み物を加熱しすぎない

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

- ●牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水などを自動であたためるときは、必ず、「飲み物」ボタンで「飲み物」に合わせ、∨ ∧ ボタンで杯数を合わせて加熱する。➡ P.22
- ●お酒を自動であたためるときは、必ず、「飲み物」ボタンで「酒かん」に合わせ、∨ ∧ ボタンで本数を合わせて加熱する。➡ P.22



油脂の多い食品・液体※1や、粒入りスープ※2を加熱するときは以下の方法で加熱する

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

ラップをして、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する。

※1 バター・生クリーム・オリーブ油など
※2 コーンの粒やあさりなどが入ったスープ

「レンジ」ボタンで加熱するときは、設定時間を控えめにする

加熱しすぎると、加熱後、取り出したあとに突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

容器は、広口で背の低い容器に8分目まで入れる

少量の加熱は沸とう、沸とうによる突然の飛び散りの原因になります

加熱前、加熱後は必ずスプーンでかき混ぜる

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります



次ページへつづく

⚠ 警告

レンジ（電波）を使う加熱時の破裂を防ぐために

ゆで卵（殻付き・殻なし）は加熱しない

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります

ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れる

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります

卵は必ず割りほぐす

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります



ビン・容器のふたや、ネジ式のせんは外す

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります

- 密閉状態にならないようにする。
- レンジ用のふたやラップをするときは、すき間をあける。

電源プラグ・電源コードなどは

電源コードや電源プラグを傷付けない

（加工する、排気口などの高温部に近づける、無理に曲げる、ねじる、引っ張る、重い物をのせる、束ねる、はさみ込むなど）

傷付いた電源コードや電源プラグ、緩んだコンセントは使わない

破損による感電、ショートして火災などの原因になります

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電のおそれがあります

電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない

感電や、ショートによる発火のおそれがあります

電源プラグ、電源コードは本体の後面・側面と壁などにはさみ込んで使用しない

発熱や荷重によるショートで、感電、発煙、火災などの原因になります

電源は、延長コードを含め、定格15A以上・交流100Vのコンセントを必ず単独で使う

異常発熱による火災の原因になります



〈タコ足配線は禁止〉

電源プラグは、根元まで確実に差し込む

感電や発熱による火災の原因になります

緩んだコンセントは使わないでください。

電源プラグのほこりは、乾いた布で定期的に確実に取る

ほこりに湿気がたまり、絶縁不良で火災のおそれがあります

長期間使用しないときは、電源プラグを抜く

絶縁劣化で火災の原因になります

⚠ 警告

次の点もご注意ください

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない

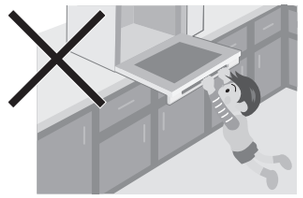
やけど、感電、けがのおそれがあります

本体のお手入れは、電源プラグを抜き、庫内が冷めてから行う

やけど、感電、けがのおそれがあります

ドアに乗ったり、ぶら下がったりしない

本体が転倒、落下し、けがのおそれがあります



ベビーフードや介護食をあたためるときは、加熱後、かき混ぜてから温度を確認する

やけどのおそれがあります

異常・故障時には

直ちに使用を中止し、電源プラグを抜く

発火や発煙、感電のおそれがあります

異常・故障例

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- 異常なにおいや音がする。
- ドアや庫内に著しいガタや変形がある。
- 触ると電気を感じる。

すぐにお買い上げの販売店へ点検・修理を依頼してください。

⚠ 注意

設置について

転倒や落下をさせない

けが、感電、電波漏れの原因になります

- 不安定な場所に置かない。
- 置き台からはみ出さない。
- ドアに無理な力を加えない。

●転倒防止金具をご利用ください。当社電子レンジ転倒防止金具Cがあります。（別売品 P.11参照）

万一、転倒・落下したら

外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

次ページへつづく

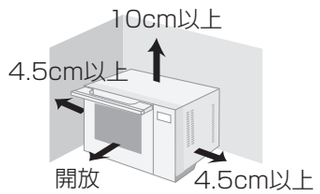
⚠ 注意

設置について（つづき）

本体上面、壁との間は下表以上の距離を確保する

過熱による壁などの焦げや変形、発火などの原因になります

●本体の上には物を置かない。
●熱に弱い物やカーテンのそばに置かない。
●熱に弱い壁材、家具などが排気口（➡ P.13）の近くにあり、汚れや変色が気になる場合は、右表の寸法以上に壁や家具から離す。



この電子レンジの離隔距離は「平成14年 消防庁告示第1号」に基づく試験基準に適合しています。

安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、右表以上の距離を確保してください。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離（cm）	10	4.5	4.5	（開放）	0	0

「消防法 基準適合 組込形」

発火や発煙などを防ぐために、ご使用前に確認する

調理以外の目的には使わない

過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります

レンジ（電波）を使う加熱では、庫内に食品などが入っていない状態で、動作させない

火花が出て、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります

容器や付属品だけでも動作させない。

異常高温になると
安全機能が働いて自動的に動作を停止することがあります。

庫内に付着した油や食品カスを放置したまま加熱しない

発火や発煙の原因になります

必ず庫内が冷めてからふき取ってください。

庫内の包装材は取り出す

焦げや変形、発火の原因になります

鮮度保持剤（脱酸素剤）などを取り出す

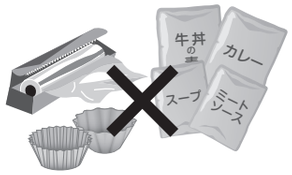
発火や発煙のおそれがあります

金属容器・付属の角皿は

レンジ（電波）を使う加熱では、金属容器、レトルトパウチ食品、缶詰、付属の角皿などは使わない

火花が出て、発火、発煙、食品の破裂、ドアガラスの割れ、庫内底面の赤熱による割れなどで、けが、やけどのおそれがあります

●使用できない金属容器の例
金属製のケーキ型、アルミホイル、アルミ製のお弁当用カップなど。
●レトルトパウチ食品は、パッケージの指示に従って加熱してください。



⚠ 注意

調理中、調理後は

万一、庫内で食品が燃えたら、ドアは開けない

酸素が入り、勢いよく燃えます

●次の処置をして、鎮火を待ってください。
①「取消」ボタンを押す。
②電源プラグを抜く。
③燃えやすい物を、本体から遠ざける。

万一、鎮火しないときは
水や消火器で消火し、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

庫内底面に、衝撃を加えたり、水をかけたりしない

破損してけがをするおそれがあります

万一、破損したら
そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

ヒーターを使う調理中、調理後は、高温部（本体・ドア・庫内など）に素手で触れない

やけどのおそれがあります

特に、本体や付属の角皿は高温になります。

「グリル」ボタンでトーストを焼くときなどは設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する

加熱時間が長いと、発火や発煙、やけどのおそれがあります

次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける

やけどのおそれがあります

●ドアを開けるとき
●食品を取り出すとき
●ふたやラップを外すとき
●ヒーター加熱後、付属の角皿を急冷するとき

角皿スチーム調理では、次の場合に付属の角皿の扱いに気を付ける

やけどのおそれがあります

●角皿に湯をはるとき
●角皿を庫内に入れるとき
●角皿を取り出すとき
（熱い湯が残っています）

ドアは

物をはさんだまま使わない

電波漏れの原因になります

調理中や調理後に水をかけない

ガラスが割れて、けがの原因になります

開閉時は指のはさみ込みに注意する

けがのおそれがあります

お弁当をあたためるときは

「あたため」ボタンを押してあたためない

容器の変形や溶けのおそれがあります

「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.33

ふた・ラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類は取り出す

火花が出たり、破裂したりして、けが、やけどのおそれがあります

使用上のお願い

本体の設置について

■壁の材質によっては、壁に本体との接触の跡が付く場合があります。
気になる場合は、壁面から少しすき間をあけて設置してください。

■本体は、テレビやラジオから4m以上離してください。画像や音声などが乱れる原因になります。

■本体の近くでは、無線機器（無線LANなど）の通信機能が低下することがあります。無線機器の取扱説明書などをよくお読みのうえ、ご使用ください。

長い間ご使用いただくために

■庫内に付着した油、食品カス、水滴などは放置せず、調理後、庫内が冷めてから必ずふき取ってください。
（さびの原因になります）
また、蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させたりしてください。

料理するときは

■記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違うと上手にできない場合があります。

■仕上がりや手動加熱時間は、食品の状態（大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など）によって異なります。特に冷蔵庫内のパーシャルやチルドで保存された食品は内部温度が低めに仕上がることがあります。

レンジ使用調理では

■缶詰（金属容器）や、レトルトパウチ食品（包装の一部にアルミを使用）は、別の容器に移して加熱してください。

ヒーター調理後は

■角皿は高温のため、必ずお手持ちのミトンなどを使い、落とさないように両手で出し入れしてください。

付属の角皿について

●角皿は、電波を使うレンジ加熱調理では、火花が出るため使えません。（安全上のご注意➡ P.8）

レンジ	グリル	オーブン（発酵）
×（使えません）	○	○

付属品・別売品

⚠ 注意

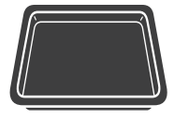
レンジ（電波）を使う加熱では、容器や付属品だけで動作させない

火花が出て、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります
安全機能が働いて自動的に動作を停止することがあります。



付属品

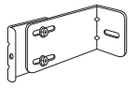
角皿 1枚
品番：A0603-10M0
●熱変形防止のため
平らではありません。



電波を使うレンジ加熱調理では、火花が出るため使えません。

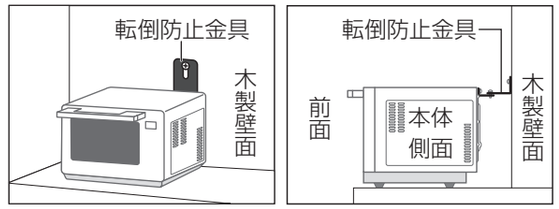
別売品

電子レンジ転倒防止金具C
（電子レンジと木製壁面とを固定する金具）
品番：A195A-1K20
メーカー希望小売価格：1,100円（税込み）

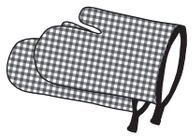


●地震対策としてもご使用いただけます

●設置イメージ



ミトン 1セット（2枚）
品番：A060M-10G0
メーカー希望小売価格：1,650円（税込み）



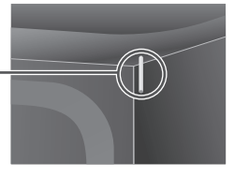
メーカー希望小売価格は2021年2月現在

●イラストは、実物と異なる場合があります。

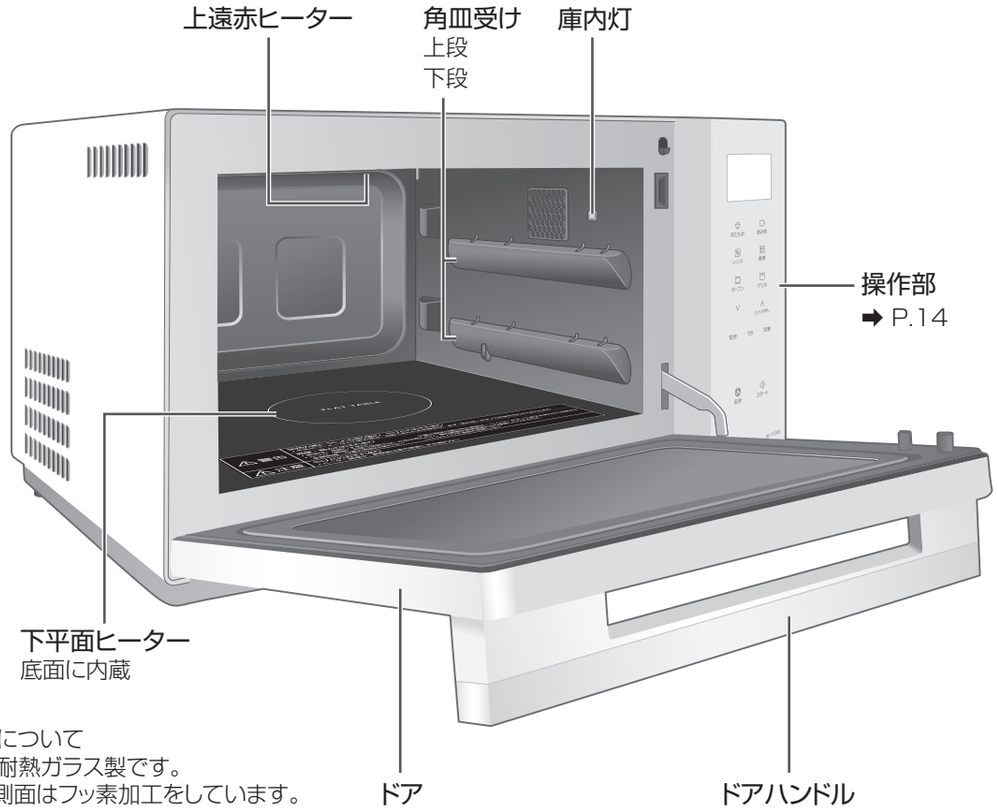
●付属品や別売品は、販売店でお買い求めいただけます。
パナソニックの家電製品直販サイト「パナソニック ストア」でもお買い求めいただけます。

パナソニックグループのショッピングサイト
Panasonic Store http://jp.store.panasonic.com/

各部の名前



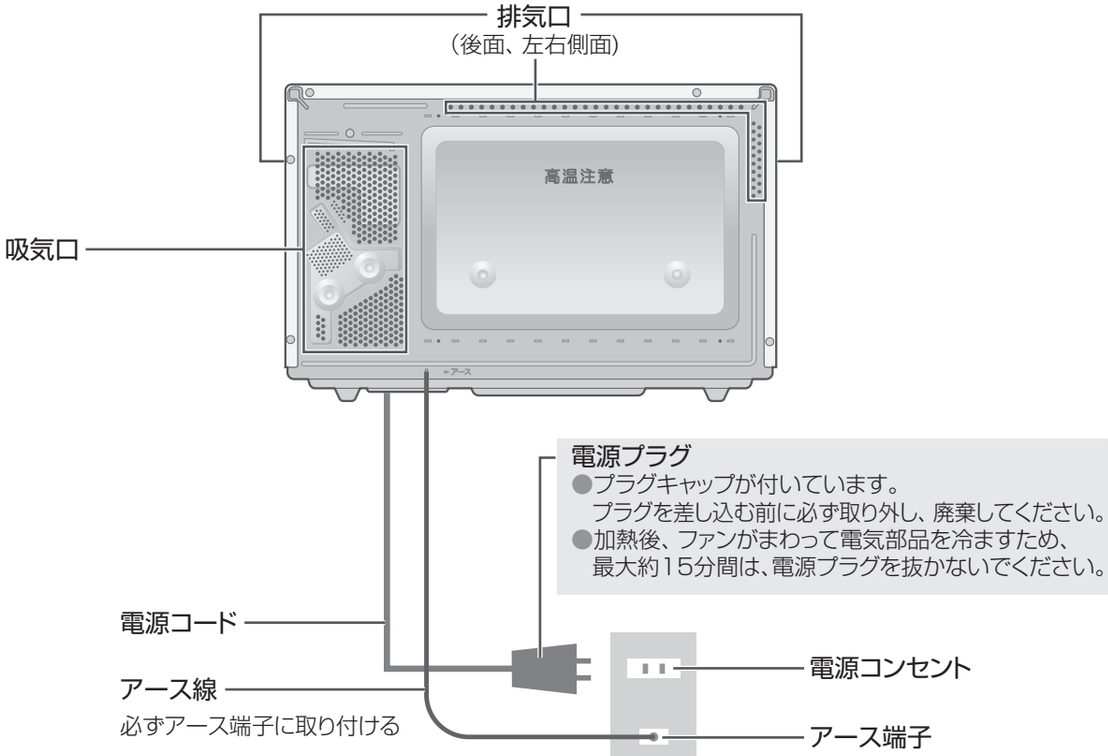
温度センサー（蒸気センサー）
庫内右上



本体庫内について
●底面は耐熱ガラス製です。
●奥面・側面はフッ素加工をしています。

⚠ 警告

電源プラグ、電源コードは本体の後面・側面と壁などにはさみ込んで使用しない
発熱や荷重によるショートで、感電、発煙、火災などの原因になります



アースについて

■アースの工事が必要なとき
本体価格には工事費は含まれていません。

電源コンセントにアース端子がないときは、アース端子を取り付けするための工事が必要なため、お買い上げの販売店にご相談ください。

次の場合は、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法令で定められています。
●湿気の多い場所：飲食店の厨房や酒、しょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
●水けのある場所（漏電しゃ断器も取り付ける）：生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

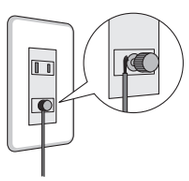
必ずお読みください。➡ P.4「警告/アースを確実に取り付ける」

■アースの取り付けかた

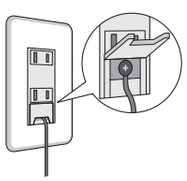
QRコードからアースについての内容をご覧いただけます。



アース先端の皮をむき、先端を外してください。芯線を傷付けないように注意してください。



●つまみタイプ
つまみを緩め
ネジ部分に先端を
巻き付け
つまみをしめる。

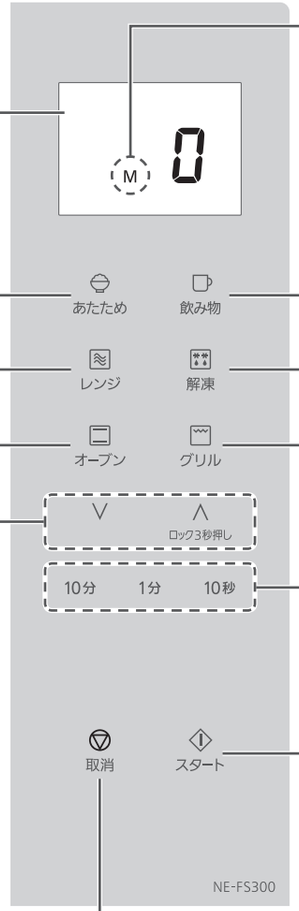


●ふた付きタイプ
ふたを開けて
ドライバーでネジを
緩め、ネジ部分に
先端を巻き付ける。
ドライバーでネジを
しめ、ふたを閉める。

●アース線の長さが足りないときは、市販のアース線を購入して付けかえる必要があるため、お買い上げの販売店にご相談するか、QRコードからご確認ください。

イラストは、実物と異なる場合があります。また、製品には注意ラベルがはられています。
次ページへつづく

各部の名前 操作部



表示部（初期画面）
自動メニューや手動メニュー、レンジ出力や仕上がり調節、温度や時間などを表示します。

「M」が表示されているとき
店頭用モードのため、調理できません。

【解除方法】
①「レンジ」ボタンを押す。
②「スタート」ボタンを4度押す。
③「取消」ボタンを4度押す。

あたためボタン（自動メニュー）➡ P.19〜21

飲み物ボタン（自動メニュー）➡ P.22

レンジボタン➡ P.26

解凍ボタン（自動メニュー）➡ P.24

オーブンボタン➡ P.28〜31

グリルボタン➡ P.32

∨ ∧ ボタン
- 自動メニューの仕上がり調節に使います。
- レンジの出力設定、オーブン・発酵の温度設定に使います。
- 「飲み物」・「酒かん」の杯数・本数設定、「解凍」の重量設定に使います。
- ロックの設定に使います。➡ P.16

時間ボタン
手動メニューの加熱時間を設定します。

スタートボタン
選んだメニューや合わせた温度、時間を確定したあとに押すと加熱がスタートします。

取消ボタン
操作を取り消す（「0」表示に戻る）

調理を中止するとき
調理中にできばえを見たいときは、このボタンを押さずに、ドアを開けて確認します。
ドアを閉め、「スタート」ボタンを押すと、調理を再開します。

- **手動メニュー**…「レンジ」ボタンや「グリル」ボタン、「オーブン」ボタンを使ってレンジの出力やオーブンの温度、加熱時間などを設定して加熱することをいいます。

■自動電源オフ機能

1分間操作をしないと、表示部が暗くなります。
また、加熱後しばらくすると自動で電源が切れます。
電源が切れる時間は調理したメニューなどにより異なります。（約2〜15分）

■電源を入れるには

通常は、電源プラグを差し込むと電源が入ります。
自動電源オフ時は、ドアを開閉すると電源が入り、表示部に「0」を表示します。
その後、ドアを開けると庫内灯が点灯します。

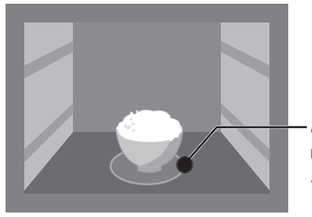


基本の使いかた

初めて使うときのカラ焼きは必要ありません。そのままご使用ください。

食品を入れる

食品は容器に入れて庫内中央に置く



この円を目安に中央に置いてください。

加熱方法によっては、付属の角皿が必要です。➡ P.10

あたためや解凍などをするときに

庫内が熱いときは手動を使う

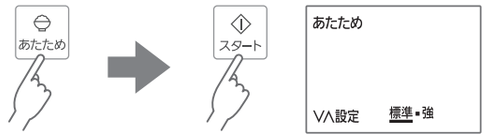
ヒーター加熱後、レンジの連続使用後など、庫内が熱いときは「U50」を表示することがあります。
「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンで調理できます。

加熱時間の目安 ➡ P.33
「U50」について ➡ P.53

加熱する／設定する

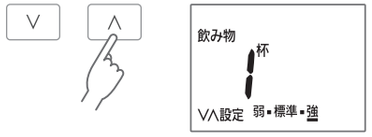
ごはんやおかずをあたためるとき

●「あたため」ボタンを押し、「スタート」ボタンを押す



仕上がりを変えたいときは

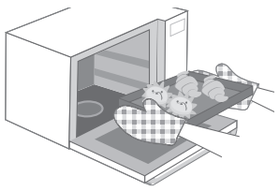
●∨ ∧ ボタンを押して変更する



・「あたため」ボタン、「飲み物」ボタン、「解凍」ボタンはスタート後、仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）に変更できます。
・3または5段階の設定ができます。

加熱後は

取り出すときは熱いので気を付ける



- 角皿は、必ずお手持ちのミトンなどを使い、落とさないように両手で取り出してください。
- あたためなどで熱くなった容器は、ふきんやお手持ちのミトンなどを使って、取り出してください。
- 庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）
- 加熱後、ファンがまわって電気部品を冷ますため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

加熱が足りないときは追加加熱をする

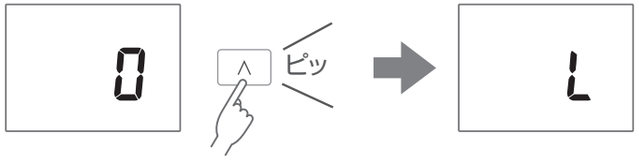
- 加熱終了後、表示部の「秒」の点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「スタート」ボタンを押します。
- 追加できる時間
  - 「解凍」ボタン：最大10分まで
  - 手動メニュー：各使いかたのページの最大設定時間をご覧ください。
- 表示部の「秒」の点滅が消えたときは、各使いかたのページを見ながら、再度、設定して加熱してください。

ロックについて

すべてのボタン操作を受け付けない設定にできます。
自動電源オフ機能が働いたり、電源プラグを抜いたりしてもロック状態が継続されます。

■ロックをかけたいときは

「0」表示の状態で ∧ ボタンを3秒間押すとピッと鳴り、画面に「L」が表示されます。



ピッと鳴るまで3秒間押す

■ロックを解除したいときは

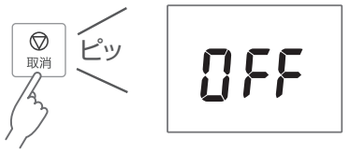
「L」表示の状態で ∧ ボタンを3秒間押すとピッと鳴り、ロックが解除されます。



ピッと鳴るまで3秒間押す

■ブザー音を消したいときは

操作音と終了音などが消せます。
（終了音などには、取り出し忘れ防止ブザー音、予熱完了ブザー音などが含まれます）



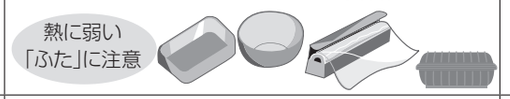
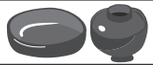
「取消」ボタンをピッと鳴るまで2秒押す。この操作を3回くり返す。
（「OFF」表示され、3秒後「0」表示に戻ります）
- ブザー音を鳴らすときは、消したいときと同じ操作を行います。
（「On」表示され、3秒後「0」表示に戻ります）

ブザー音を消すと

- ブザー音を消しているときは予熱完了ブザーも鳴りません。
- 予熱時間は各メニューを参考にし、予熱完了の表示をご確認ください。

使える容器・使えない容器

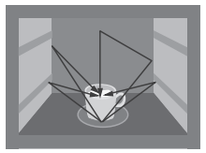
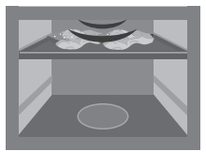
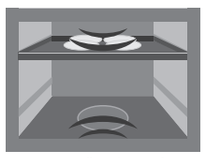
レンジ

○ 使えます	陶器、磁器、耐熱ガラス 	●ただし、次の器は使えません。 ●金銀模様の器（火花が出る） ●色絵の付いた器（はげる） ●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。
	耐熱140℃以上の プラスチック、ラップ、シリコン容器 	●ただし、次の物は使えません。 ●油脂や糖分の多い食品（高温になる） ●密閉したふたや袋 ●「電子レンジ使用可能」表示のない容器
× 使えません	金属容器、アルミホイル、金ぐし 	●付属の角皿、金あみや金属製の焦げ目付け皿なども使えません。 ➡ 安全上のご注意 P.8
	耐熱140℃未満の プラスチック 	●高温になり、溶けたり、変形したりします。
	ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂	●電波で変質します。
	漆器 	●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。
	耐熱性のない ガラス 	●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。
	紙製品、木製容器 	●市販の発熱体を使用した容器などで加熱すると、異常高温になり、安全機能が働いて自動的に動作を停止することがあります。 ●針金を使っている物は燃えやすくなります。 ●ただし、耐熱加工されているクッキングシートは本書のレシピに従って使うことができます。

オーブン（発酵）、グリル

○ 使えます	陶器、磁器、耐熱ガラス	●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。
	金属容器、アルミホイル、金ぐし、シリコン容器※	●取っ手が樹脂の物は溶けるため使えません。 ※シリコン容器はオーブン（発酵）のみで使えます。容器に記載された耐熱温度以下でお使いください。グリルでは使えません。
× 使えません	オーブンやグリル用以外の プラスチック、ラップ 	●高温になり、溶けます。
	漆器	●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。
	耐熱性のない ガラス	●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。
	紙製品、木製容器	●耐熱加工されているクッキングシートやオーブンシートなどはパッケージ記載の耐熱温度に従ってお使いください。

加熱のしくみ

加熱方法		加熱のしくみ	
レンジ	 800～150W レンジ加熱	電波の作用で、食品の水分子が激しく衝突し合い、摩擦熱を起こします。その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。	■電波の性質 食品や水分には吸収。 陶器やガラスは透過。 金属には反射。
グリル	 グリル(上段) ヒーター加熱	上ヒーターで加熱します。 両面を焼く場合は裏返しが必要です。 メニュー例:トースト・ 切り身の焼き魚など	●加熱時間は、料理レシピ編の加熱時間を参考にしてください。 設定を長くしすぎると、焦げる場合があります。 様子を見ながら加熱してください。 ●脂が少ない肉や魚は、焼き色が付きにくくなります。
オーブン(発酵)	 オーブン(上段) ヒーター加熱	上ヒーターと下ヒーターで加熱します。 メニュー例:ハンバーグ・クッキーなど	●加熱中は庫内温度を保つため、ドアの開閉は控えめにしてください。 ●加熱後は、焦がさないために、すぐに取り出します。 ●焼きムラが気になる場合は、加熱途中で、食品の前後を入れかえます。 ●「発酵」はパンの種類や生地の状態、季節によって温度を使い分けてください。
	 オーブン(下段) ヒーター加熱	上ヒーターと下ヒーターで加熱します。 メニュー例:ピザ・グラタン・スポンジケーキ・ロールケーキ・茶わん蒸しなど	

あたためる あたため

調理済みのおかずやごはんなどを、自動ですばやくあたためます。

■付属の角皿は使えません

例)ごはん1杯をあたためるとき



レンジ加熱

1 食品を入れる

必ず、食品の分量に合った耐熱容器を使って加熱します。
(使える容器 ➡ P.17
食品の分量 ➡ P.20、21)

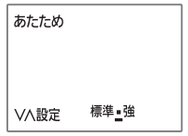


2 あたため を押し、スタート を押す(加熱開始)

お好みの仕上がりを選ぶには

∨ ∧ を押して仕上がりを選ぶ

- 3段階の設定ができます。(標準、やや強、強)
- スタート後、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に変更できます。



<やや強>

残り時間は表示しません。

ピーピーと5回鳴ったら

できあがり

庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。(6分間)

■加熱不足のときは追加加熱をする

取り出して混ぜたり、並べかえたりして、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱します。

「U50」を表示したら「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンの600Wで加熱してください。➡ P.26、53
(熱いのでやけどに注意)

「あたため」ボタンでうまくあたためられない食品は

(安全上のご注意➡ P.5)

- **いかなど、はじけやすい食品**
  「レンジ」ボタンの300Wで様子を見ながら加熱する。
- **乾干物、冷凍ゆで野菜、ポップコーン、市販の冷凍食品、肉まん・あんまんなどのあん入りの食品**
  「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.33
  市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。

あたためるコツについては次ページへ

ラップをする／しないのコツ

ラップをする （炒め物／煮物／蒸し物）	ラップをしない （ごはん／汁物／カラッと仕上げたい物）
 ・野菜炒め、焼きそばなど ・しゅうまいなどの蒸し物 ・ハンバーグ ・カレー、シチュー ・肉じゃがなど ・煮魚 ・たれがかかった食品など	 ・ごはん ・みそ汁・スープ※ ・焼き魚 ・フライ、天ぷら

●ラップはゆったりとかけてください。密閉すると破裂することがあります。（安全上のご注意➡ P.6）
※コーンの粒やあさりなどが入ったスープ、ポタージュスープは、ラップをして「レンジ」ボタンの500Wで加熱してください。➡ P.33

上手にあたためるには

ごはん物　分量　100～500g

ごはん
柔らかく仕上げたいときは水か酒をふる。
チャーハン、ピラフ
油を使ったごはん物はふた（ラップ）なしで加熱する。

焼き物　分量　100～500g

ふた（ラップ）なしで加熱する

汁物　分量　100～500g

陶器や耐熱性の容器に入れ、加熱後、必ず混ぜる。

蒸し物・炒め物　分量　100～500g

●ラップをして加熱する
●深めの耐熱容器で加熱する。
●カレー・シチューは必ずラップをして、加熱後に混ぜる。

どんぶり物　分量　300～400g

汁けが多いときは、ラップをして加熱する。

⚠ 警告

「あたため」ボタンを押してあたためるときは

●100g未満の食品はあたためない
発火や発煙するおそれがあります
「レンジ」ボタンで様子を見ながら加熱してください。

●コーンの粒やあさりなどが入ったスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.33

⚠ 注意

●「あたため」ボタンを押してあたためるときは、お弁当はあたためない
容器の変形や溶けのおそれがあります
ふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類は取り出して「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.33

冷凍した食品を上手にあたためるには

ごはん物　分量　100～300g

●冷凍ごはんはラップに包み、耐熱性の平皿にのせる。
●冷凍した焼きおにぎりは重ならないように耐熱性の平皿にのせる。



蒸し物　分量　100～400g

乾燥防止のため水をふりかけ、ラップでゆったりおおう。



汁物　分量　100～500g

広口のスープ皿か深めの容器で加熱する。
加熱後混ぜる。

ハンバーグ　分量　100～500g

ソースは焦げ付くため別にあたため、加熱後かける。

●冷凍した食品はラップをする。
●冷凍カレー・シチューは「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する。
●市販の冷凍食品は、パッケージの指示に従い「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する。
●手動加熱するときの目安時間➡ P.33

●ラップはゆったりとかけてください。密閉すると破裂することがあります。（安全上のご注意➡ P.6）

上手な冷凍のしかた

平たく均一に、1人分、1個ずつ包む。

⚠ 注意

●レンジ(電波)を使う加熱では、レトルトパウチ食品などはあたためない
火花が出て、発火、発煙、食品の破裂、ドアガラスの割れ、庫内底面の赤熱による割れなどで、けが、やけどのおそれがあります
・レトルトパウチ食品は、パッケージの指示に従って加熱してください。

あたためる 飲み物

牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水、お酒などをあたためます。



■付属の角皿は使えません

レンジ加熱

1 飲み物 または お酒を入れる

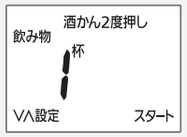


2 ■「飲み物」

飲み物 を1度押す

■「酒かん」

飲み物 を2度押す



「飲み物」の場合

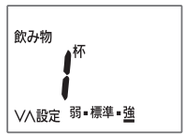
3 ∨ ∧ を押して杯数 または 本数を合わせる

4 スタート を押す（加熱開始）

お好みの仕上がりを選ぶには

∨ ∧ を押して仕上がりを選ぶ

- 5段階（弱～強）に調節できます。
- スタート後、仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）に変更できます。



<強>

■メモリー機能
前回設定した仕上がりが記憶されます。
変えたいときは設定し直してください。

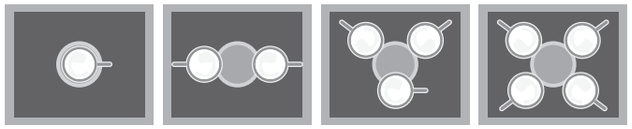
途中で残り時間を表示します。

ピーピーと5回鳴ったら
できあがり

庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）

置きかた

■個数に合わせた置きかたがあります



あたためのコツ

- 1杯の分量は200mlが基準（お酒は180ml）
- 加熱前の温度の基準
  - 牛乳　：冷蔵庫温（約8℃）
  - コーヒー：室温（約20～25℃）
  - お酒　：約15℃
- 牛乳などは1～4杯、お酒は1～2本まで。（2杯以上は、分量をそろえます）
- 広口で背の低い容器を使います。
  - 酒かんは背の低い、ずんぐりとした容器。
    コップでお酒をあたためるときは広口のコップ。



- 容器の8分目まで入れます。
- 加熱の前後は、必ず混ぜます。
- 飲み物の種類や容器の大きさ、形状、材質、厚みによって仕上がりが変わるため、スタート後、∨ ∧ ボタンで調節してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする
「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱します。
追加加熱をする前も、必ず混ぜてください。

「U50」を表示したら「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンの600Wで加熱してください。➡ P.26、53
（熱いのでやけどに注意）

⚠ 警告

飲み物を加熱しすぎない（突沸に注意）

加熱後、取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
自動であたためる場合、必ず、本ページの記載に従い、「飲み物」ボタンで「飲み物」または「酒かん」に合わせ、∨ ∧ ボタンで杯数、本数を合わせて加熱する。



解凍する

解凍

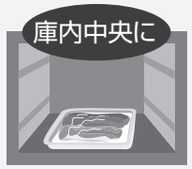
冷凍庫で保存していた肉や魚を、スピーディーに解凍します。



■付属の角皿は使えません

レンジ加熱

1 食品を入れる



2 解凍を押す



3 ∨ ∧を押して重量(g)を合わせる



ボタンを押しつづけても設定できます。

■メモリー機能

前回解凍時に設定した重量(g)が記憶されます。
解凍時には表示された重量(g)を確認し、必要に応じて設定し直してください。

4 スタートを押す（加熱開始）

お好みの仕上がりを選ぶには

∨ ∧を押して仕上がりを選ぶ

- 5段階(弱～強)に調節できます。
- スタート後、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に変更できます。



<やや弱>

途中で残り時間を表示します。

ピーピーと5回鳴ったら

でき上がり

庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。(6分間)

「解凍」は重量(g)の設定が必要です。
必ず重量(g)を合わせてから、「スタート」ボタンを押してください。➡ P.24

解凍のコツ

- 分量は100～500gまで。(100g未満でも設定できますが、上手に解凍できません)
- ラップなしで、発泡スチロールのトレーのまま入れます。
- トレーがなければ、耐熱性の平皿で。
- 表面に付いた霜は取り除きます。(煮えの原因)

■重量や食品の形状により、仕上がり調節をする

以下の場合、仕上がり「弱」で解凍する
- さしみや肉の細切り、いかに切り目を入れる場合など、包丁で切れる固さにするとき

以下の場合、仕上がり「やや弱」で解凍する
- 1枚ずつ広げてパックされている薄切り肉
- バラや霜降りなど脂身の多い薄切り肉
- パラパラで冷凍された肉

- 仕上がりは
  形状、肉質、冷凍状態、開始温度によっては部分的に煮えたり、固めになったりするときがあります。

■まずは上手に冷凍しましょう

- 新鮮な食材を選ぶ。
- 食材はラップでしっかり密封する。
- 薄切り肉は、極端に厚い、薄い部分がないようにできるだけ厚みをそろえる。
- ミンチ肉は2～3cmに厚みをそろえ、押さえつけずにふんわりと形を整える。
- さしみは厚みを均一に、魚介類はできるだけ重ねない。
- 鶏肉は折り曲げたりせず、厚みがでないように平たく広げる。

■次のような食品は、上手に解凍できません

- 冷凍庫から出して長い間放置した食品。
- 冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品。
- 分量が100g未満の食品。

「レンジ」ボタンの150Wで様子を見ながら解凍します。➡ P.34

- ゆでて冷凍した野菜は「レンジ」ボタンの600Wで時間を合わせて解凍します。➡ P.34

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中(6分間)に追加時間を合わせて「スタート」ボタンを押します。➡ P.15

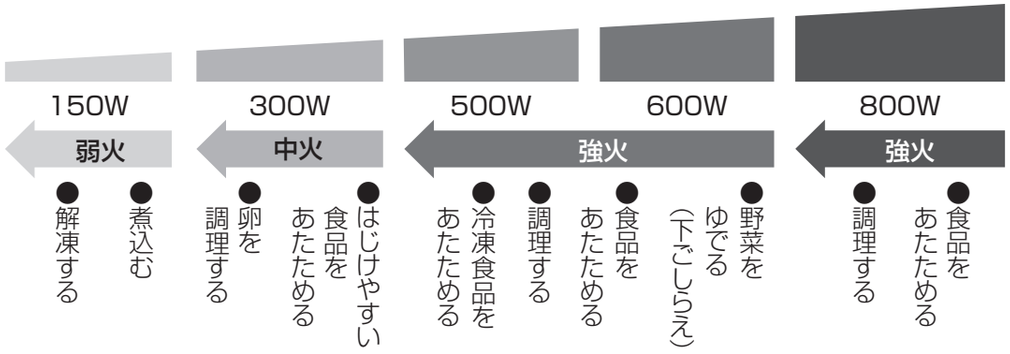
表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「レンジ」ボタンの150Wで様子を見ながら加熱します。

■手動で解凍するとき

「レンジ」ボタンの150Wで加熱時間を合わせます。➡ P.34

「U50」を表示したら「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンの150Wで解凍してください。➡ P.26、53
(熱いのでやけどに注意)

レンジで加熱する レンジ



■付属の角皿は使えません

例）500Wで1分30秒

レンジ加熱



1 食品を入れる

食品により、ふた、またはラップをします。
➡ P.20、21、33



2 レンジ を押し、∨ ∧ を押して出力を合わせる



800～150Wの設定が可能です。

3 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる



4 スタート を押す（加熱開始）

●加熱中に「レンジ」ボタンを押すと、設定した出力を表示します。

ピーピーと5回鳴ったら

できあがり

庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）

■出力ごとの最大設定時間

800W	600～300W	150W
6分	30分	300分

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、取り出して混ぜたり、並べかえたりして、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「スタート」ボタンを押します。➡ P.15

表示部の「秒」の点滅が消えたときは、「レンジ」ボタンで出力を設定し、様子を見ながら加熱します。

レンジで野菜をゆでる 使用ボタン レンジ 600W

■付属の角皿は使えません

葉菜

ほうれん草

1 水洗いする

太い茎には、十文字の切り込みを入れ、半分の長さ（皿に入るくらい）に切り、葉と茎は交互に重ねる。

2 加熱する

水けを残し、耐熱性の平皿に並べる。皿からはみ出さないようにラップをゆったりかけ、庫内中央へ。
（少しすき間をあける）
「レンジ」ボタンの600Wで加熱。

3 加熱後、流水にさらす

果花菜

かぼちゃ

1 下ごしらえをする

大きさをそろえてやや厚めに切る。

2 加熱する

水けを残し、小さめの耐熱性の平皿に並べてラップをゆったりかけ、庫内中央へ。
（少しすき間をあける）
「レンジ」ボタンの600Wで加熱。

根菜

じゃがいも

丸ごと使うとき

水けを残し、耐熱性の平皿に並べて、ラップをゆったりかけ、庫内中央へ。
（少しすき間をあける）
「レンジ」ボタンの600Wで加熱後約5分蒸らす。
（2個以上の場合、重ねないで皿にのせる）

切って使うとき

皮をむき大きさをそろえて切る。水けを残し、耐熱性の平皿に並べてラップをゆったりとかけ、庫内中央へ。
（少しすき間をあける）
「レンジ」ボタンの600Wで加熱。

葉菜

素　材　名	分量	設定時間	加熱後色止め
ほうれん草	200g	約3～4分	要
キャベツ	100g	約1～2分	—
小松菜	200g	約3～4分	要
チンゲン菜	200g	約3～4分	要
もやし	100g	約1～2分	—
グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒～2分	要

果花菜

素　材　名	分量	設定時間	加熱前アク抜き	加熱後色止め
なす	100g	約2～3分	要	要
ブロッコリー	100g	約1～2分	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒～2分	—	要
かぼちゃ	200g	約2～3分	—	—
とうもろこし	1本（250～300g）	約4～6分	—	—

根菜

素　材　名	分量	設定時間
じゃがいも	1個（150g）	約4～5分
さつまいも	1本（200g）	約4～5分
さといも	5個（200g）	約4～5分
にんじん	100g	約1～2分

ここがコツ

- 水けを残して加熱。食品の乾燥や脱水を防ぐ。
- アクの強い野菜は、アクを抜き、色止めをする。
  （アク抜き・・・加熱前水にさらす。
  色止め ・・・・加熱後流水にさらす。）

とうもろこしのゆでかたとポイント

- 皮とひげを取り除き、水洗いする。ラップで包み、耐熱性の平皿にのせる。（途中で裏返す。加熱後、ラップをしたまま5分蒸らす。）
- 日にちがたった物は、水分が少なくなるため、うまく加熱できない場合があります。

⚠ 警告

食品・飲み物は加熱しすぎない

発火や発煙、やけどのおそれがあります
飲み物は、加熱後、取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

「レンジ」ボタンで加熱するときは、設定時間を控えめにする

少量のとき、加熱時間が長いと発火や発煙のおそれがあります
特にさつまいもなどの根菜類の加熱には気を付ける。

オーブンで調理する オーブン

予熱ありで ヒーター加熱

付属品 

例）190℃予熱ありで20分調理

予熱するとき、角皿や食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。

1 オーブン を押す



2 ∨ ∧ を押して温度を合わせる

- 100～250℃まで。
  - 10℃刻みで合わせられます。
    ボタンを押しつづけても設定できます。
- 庫内が熱いとき（オーブンを連続で使うときや庫内が110℃以上のとき）は電気部品保護のため、220℃以上の設定はできません。
- 220℃以上に設定したとき、設定温度での保持時間は約5分となります。その後は、自動的に210℃に切り換わります。
- 予熱中も温度が変えられます。



3 スタート を押す（予熱開始）

●オーブン予熱時間の目安➡ P.34

ピーピーと5回鳴ったら **予熱完了**

予熱をスタートしてから約50分間予熱を保持します。 「予熱完」と表示されます。



**ブザー音設定が「OFF」のときは、予熱完了ブザーは鳴りません。
各メニューの予熱時間を参考に予熱完了の表示をご確認ください。
ブザー音設定について➡ P.16**

4 ドアを開けて食品を入れる

5 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

最大設定時間：120分



6 スタート を押す（加熱開始）

- 途中、2と同じ操作で設定温度を変更できます。
- スタート後、「オーブン」ボタンを押すと設定温度が確認できます。（約3秒間）

ピーピーと5回鳴ったら
でき上がり

庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）

予熱なしで（発酵する） ヒーター加熱

付属品 

1 食品を入れる

2 オーブン を押す

3 ∨ ∧ を押して温度を合わせる

- 発酵35、40℃、オーブン予熱なし100～250℃まで。
  - 10℃刻みで合わせられます。
    ボタンを押しつづけても設定できます。
- 庫内が熱いとき（オーブンを連続で使うときや庫内が110℃以上のとき）は、電気部品保護のため、220℃以上の設定はできません。
- 220℃以上に設定したとき、設定温度での保持時間は約5分となります。その後は、自動的に210℃に切り換わります。





35℃（発酵）の場合

4 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

- 最大設定時間：120分
- **3の操作後、時間を合わせると予熱なし設定になります。**



オーブン予熱なしの場合

5 スタート を押す（加熱開始）

- 途中、3と同じ操作で設定温度を変更できます。
  発酵中は、温度変更できません。
- スタート後、「オーブン」ボタンを押すと設定温度が確認できます。（約3秒間）

ピーピーと5回鳴ったら
でき上がり

庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「スタート」ボタンを押します。➡ P.15

表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、「オーブン」ボタンの予熱なしで様子を見ながら加熱します。

発酵について

- 35℃に設定したとき、
  室温が35℃に近い場合や、35℃より高い場合（夏場など）は、様子を見ながら発酵の温度、時間を調節してください。
- 冬場など室温が低いときは、時間を長めに設定し、生地の温度をはかりながら発酵させてください。
- 食品や室温などにより、庫内温度が変わるため様子を見ながら発酵の温度や時間を調節し、また生地が乾燥するときは霧吹きをしてください。

次ページへつづく

オーブンで調理する（つづき） オーブン

角皿スチーム　ヒーター加熱

付属品　下段

例）170℃予熱ありで30分調理（茶わん蒸し➡ P.41）

スチームを使って焼きます。角皿に湯をはり、スチームを発生させて調理します。

予熱するとき、角皿や食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。

1 オーブンを押す



2 ∨ ∧ を押して温度を合わせる



- 100～250℃まで。
  - 10℃刻みで合わせられます。
    ボタンを押しつづけても設定できます。
- 庫内が熱いとき（オーブンを連続で使うときや庫内が110℃以上のとき）は電気部品保護のため、220℃以上の設定はできません。
- 220℃以上に設定したとき、設定温度での保持時間は約5分となります。その後は、自動的に210℃に切り換わります。
- 予熱中も温度が変えられます。

3 スタートを押す（予熱開始）

●オーブン予熱時間の目安➡ P.34

ピーピーと5回鳴ったら **予熱完了**

予熱をスタートしてから約50分間予熱を保持します。

「予熱完」と表示されます。

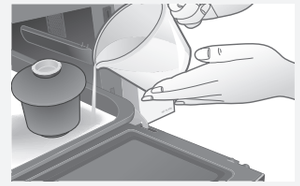


ブザー音設定が「OFF」のときは、予熱完了ブザーは鳴りません。
各メニューの予熱時間を参考に予熱完了の表示をご確認ください。
ブザー音設定について➡ P.16

4 分厚いキッチンペーパーを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める

（キッチンペーパーを敷く理由）
- 型や容器のすべり止めのため。
- キッチンペーパーに吸水させることで、調理後の角皿を取り扱う際に、熱い残り湯をこぼれにくくするため。
- 食品への湯のあたりを均一にするため。

5 角皿に食品をのせる 湯こぼれ防止のために 角皿を下段に入れ、5cmほど手前に引き出して湯を注ぐ（右図参照）



- 角皿を庫内に入れるときには、予熱後のドアが熱くなっているため、お手持ちのミトンなどを使ってドアや庫内に手が触れないようにご注意ください。（安全上のご注意➡ P.9）
- 角皿の引き出しすぎにご注意ください。

6 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

最大設定時間：120分



7 スタートを押す（加熱開始）

ピーピーと5回鳴ったら
でき上がり

庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）

角皿スチームを上手にお使いいただくために

■はる湯の温度は50℃（お風呂より少し熱めの温度）

湯の温度が極端に違うと、茶わん蒸しなどが固まりにくくなるなど、料理のできばえに影響します。
また、湯量はレシピに従ってください。

■湯のはり忘れに注意する

湯のはり忘れや、湯量が不足すると、乾燥したり、すがたったりして上手にできません。

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「スタート」ボタンを押します。➡ P.15

表示部の「秒」の点滅が消えたときは、「オーブン」ボタンの予熱なしで温度、時間を設定し、様子を見ながら加熱します。

お願い

オーブン加熱後、ファンがまわって電気部品を冷ますため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

⚠ 注意

角皿スチーム調理では、付属の角皿の扱いに気を付ける

やけどのおそれがあります
- 角皿の出し入れには、必ずお手持ちのミトンなどを使い、両手で出し入れしてください。
- 角皿に湯をはる、庫内に角皿を入れるときは、ドア・庫内に手が触れないように気を付ける。
- 調理後、角皿を取り出すときは、熱い残り湯に注意する。

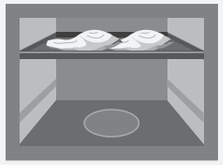
グリルで焼く グリル(片面焼き)

付属品 上段



ヒーター加熱

1 上段に食品を入れる



2 グリル を押す



3 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

最大設定時間：30分



4 スタート を押す（加熱開始）

残り時間を表示します。

ピーピーと5回鳴ったら
できあがり

庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。(6分間)

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中(6分間)に追加時間を合わせて「スタート」ボタンを押します。➡ P.15

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「グリル」ボタンで様子を見ながら加熱します。

お願い

グリル加熱後、ファンがまわって電気部品を冷ますため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

手動加熱するときの目安時間

自分で時間などを合わせて調理するときの設定温度・時間の目安です。

レンジ600W(あたため)

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
室温・冷蔵	冷やごはん	1杯(150g)	約1分~1分20秒	ー
	チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	ー
	どんぶり物	1人分(350g)	約2分30秒~3分30秒	有
	みそ汁	1杯(150ml)	約1分40秒~2分	ー
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約1分~1分30秒	有
	粒入りスープ※	1杯(180ml)	約1分~1分30秒	有
	煮魚	1切れ(100g)	約1分~1分30秒	有
	野菜の煮物	1人分(150g)	約1分30秒	有
	焼き魚	1切れ(80g)	約30~50秒	ー
	ハンバーグ	1個(90g)	約1分~1分20秒	有
	野菜炒め	1人分(200g)	約2分~2分30秒	有
	スパゲティ・焼きそば	1人分(250g)	約3~4分	有
	しゅうまい	8個(150g)	約1分20秒~1分40秒	有
	肉まん・あんまん	1個(80g)	約40~50秒	有
	ハンバーガー	1個(100g)	約30~40秒	ー
	バターロールなど	1個(30g)	約10秒	ー
	牛乳	1杯(200ml)	約1分30秒~1分40秒	ー
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分30秒~1分40秒	ー
	お酒	1本(180ml)	約1分	ー
	お弁当	400g	約1分30秒~2分	ー
	コロッケ	1個(100g)	約20~30秒	ー
冷凍	ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2分~2分30秒	有
	ピラフ (パラパラの物)	1人分(250g)	約3分~3分30秒	有
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約8~10分	有
	ポタージュスープ	1人分(300g)	約4分30秒~5分	有
	ハンバーグ	1個(90g)	約3~4分	有
	しゅうまい	12個(170g)	約3分30秒~4分	有
	お好み焼き	1袋(300g)	約6~7分	有
	フライ (揚げて冷凍した物)	3個(80g)	約1分~1分30秒	ー
	バターロールなど	1個(30g)	約20~30秒	ー
	ミックスベジタブル	100g	約2分~2分30秒	有
	さやいんげん	100g	約2分~2分30秒	有
	さといも	100g	約2分30秒	有

※コーンの粒やあさりなどが入ったスープは具がはねやすいので、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱してください。

- 加熱不足や加熱ムラが気になる場合は、取り出して混ぜたり、並べかえたりして追加加熱をしてください。
- 食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせます。
- いか・えびなどは、「レンジ」ボタンの300Wで様子を見ながらあたためてください。
- パンは、時間がたつと固くなるので食べる直前にあたためてください。
- コーヒーの設定時間は、加熱前の温度が室温(約20~25℃)のときの時間です。
- 冷凍カレー・シチューは加熱後混ぜてください。(こびり付きが気になるときは途中で混ぜる)
- ポップコーンは、パッケージの加熱方法に従ってください。
- 市販の冷凍食品(レンジ用)や加工食品は、パッケージの加熱方法に従ってください。
- 冷凍食品は、冷凍庫から出して時間がたった場合(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめにしてください。
- あんまんは、あんの方が先に熱くなるのでご注意ください。

⚠ 注意

お弁当をあたためるときは、ふた・ラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類は取り出す

火花が出たり、破裂したりして、けが、やけどのおそれがあります

次ページへつづく

手動加熱するときの目安時間（つづき）

レンジ600W（冷凍野菜）

葉菜、果花菜、根菜をゆでるときは➡ P.27

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
冷凍ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	−
冷凍さやいんげん	100g	約1分40秒	−

- あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
- 大きさがそろっていない場合は、設定時間を控えめにして、解凍できた食品から取り出します。

レンジ150W（解凍）

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約5〜8分	−
薄切り肉	300g	約5〜8分	−
厚切り肉	300g	約3〜6分	−
鶏もも肉（骨なし）	200g	約3〜6分	−
鶏もも肉（骨付き）	200g	約4〜7分	−

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップ ふた
えび	200g（10尾）	約1〜3分	−
いか（ロール）	100g	約1〜2分	−
まぐろ（ブロック）	200g	約2〜4分	−
一尾魚	1尾（約300g）	約3〜5分	−
切り身魚	1切れ（約100g）	約1〜2分	−

- 冷凍庫から出して時間のたった（温度が上がった）食品は、設定時間を控えめにしてください。

オーブン（焼く）

メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	予熱	設定時間　オーブン	備考
白身魚のホイル焼き	4切れ（1切れ80g）	角皿上段	−	230℃　約20〜25分	野菜やきのこを加えて焼く
フライあたため（コロッケ）	2個（100〜200g）	角皿下段	−	210℃　約10〜15分	−
	4個（200〜350g）				
焼き豚	700g×1個（1個を半分に切る）	角皿下段	有	200℃　約60〜80分	• アルミホイルを敷く • 表面に焼き色が付いたらアルミホイルをかぶせる
ベイクドポテト	150g×4個		−	250℃　約50〜60分	−
骨付き鶏もも肉	250g×2本	角皿上段	有	210℃　約16〜20分	• アルミホイルを敷く • 表面に焼き色が付いたらアルミホイルをかぶせる

オーブン予熱時間の目安： 150℃　約6分　160℃　約7分　170℃　約8分　180℃　約9分
190℃　約10分　200℃　約11分　220℃　約12分　250℃　約21分

骨付き鶏もも肉の焼きかた
関節から下の足の骨を取り、火の通りをよくするために、骨に沿って根元まで肉を切り開く。

- チルドピザ（市販品）は、パッケージの加熱方法に従って様子を見ながら加熱してください。
- 材料や作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本と上の表を参考にして作ってください。
- 角皿が汚れにくいアルミホイルの敷きかた➡ P.36

⚠ 警告

食品・飲み物は加熱しすぎない
発火や発煙、やけどのおそれがあります
飲み物は、加熱後、取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

レシピもくじ

メニュー名	ページ
ハンバーグ	36
鶏のから揚げ	37
えびフライ	37
鶏の照り焼き	38
かぼちゃの煮物	38
塩さば	39
塩ざけ	39
肉じゃが	39
マカロニグラタン	40
ホワイトソース	40
茶わん蒸し	41
いちごのショートケーキ	42
クッキー	43
ロールケーキ	44
マドレーヌ	44
手作りピザ（ソフト生地）	45
トースト	46
冷凍トースト	46
焼きいも	46

アイデアクッキング	ページ
豆腐を水切りする	47
干ししいたけを戻す	47
アイスクリームを柔らかく	47
チョコレートを溶かす	47
バターを溶かす	47
ゼラチンを溶かす	47
鶏の酒蒸し	47
あさりの酒蒸し	47
もちを焼く	47



- 料理をするときは、記載の分量や食品の置きかたをお守りください。
分量や置きかたが違うと上手にできない場合があります。
- 本書で記載しているカロリーや塩分の数値は、写真にある付け合わせや飾り物は含みません。
- 付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピには記載していません。



ハンバーグ

ヒーター加熱

材料(4人分)

(1人分)
カロリー　約277kcal
塩分　約1.1g

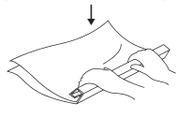
- 合びき肉……320g
- 塩……小さじ½強
- こしょう……少々
- たまねぎ……中1個(200g)
- バター……12g
- パン粉……¾カップ
- 牛乳……大さじ3
- ナツメグ……少々
- アルミホイル(またはクッキングシート)
- ●お好みで黒こしょうを混ぜてもよいでしょう。

使用する付属品　角皿(上段)

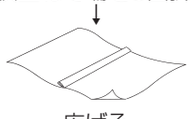
ポイント!

角皿が汚れにくいアルミホイルの敷きかた

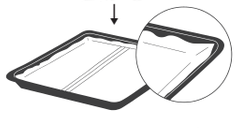
角皿より長めに切る



2枚重ねて端を3回折る



広げる



角皿の縁(4辺)に立ち上げて敷く

[オーブン]

1 下ごしらえをする

たまねぎをみじん切りにする。
耐熱容器にたまねぎとバターを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W → 約5分 → スタート

パン粉は牛乳でふやかしておく。たまねぎは冷ましておく。

2 材料を混ぜる

ボウルにすべての材料を入れ、よく混ぜ合わせる。

3 予熱する

(庫内に何も入れない)

オーブン → 210℃ → スタート　●予熱時間 約11分

4 焼く

角皿にアルミホイル(またはクッキングシート)を敷く。
(アルミホイルの敷きかた➡ 左記参照)
生地を4等分にし、厚さ約2cmになるように成形しながら中の空気を抜く。
角皿に並べる。
予熱完了後、上段に入れる。

予熱完了後 → 約15～20分 → スタート

●焼き色を薄めにし、ジューシーに仕上げています。

鶏のから揚げ

[オーブン]

1 下ごしらえをする

肉は厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。

2 から揚げ粉をまぶす

ビニール袋にから揚げ粉と肉を入れ、しっとりするまでよくもみ込む。

3 予熱する

(庫内に何も入れない)

オーブン → 200℃ → スタート　●予熱時間 約11分

4 焼く

角皿にクッキングシートを敷き、2を皮目を上にして図のように中央に寄せて並べ、上段に入れる。



予熱完了後 → 約11～15分 → スタート

加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

ポイント!

から揚げ粉によって、仕上がりが異なります。
肉を柔らかくする酵素入りの粉はべた付き、上手にできない場合があります。

ヒーター加熱



材料(4人分)

(1人分)
カロリー　約204kcal
塩分　約1.0g

- 鶏もも肉……350g
- から揚げ粉……パッケージの記載に従う
- クッキングシート
- キッチンペーパー

使用する付属品　角皿(上段)

えびフライ

[オーブン]

1 下ごしらえをする

えびは尾と第一関節を残して殻をむき、背わたを取る。
腹の方に4か所深めに包丁を入れて筋を切る。

2 衣を作る

フライパンにパン粉と油を入れて混ぜ、火にかける。
時々混ぜながら加熱し、色が付き始めたら焦げないようこまめに混ぜながら、全体がきつね色になるまで加熱する。

●パン粉は必ず様子を見ながら加熱してください。

えびに、薄力粉、溶き卵、パン粉の順番に付ける。

ポイント!

薄力粉をまんべんなく薄くまぶします。(余分な粉ははたく)
次に溶き卵も薄く付け、最後にパン粉をすき間なく付けるのがうまく焼き上げるポイントです。
また、衣を二重にすると、よりカリッと仕上がります。

3 予熱する

(庫内に何も入れない)

オーブン → 210℃ → スタート　●予熱時間 約11分

4 焼く

図のように角皿に並べ、上段に入れる。



予熱完了後 → 約8～13分 → スタート

加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

ヒーター加熱



材料(4人分)

(1人分)
カロリー　約171kcal
塩分　約0.4g

- えび・・・　250g(12尾程度)
- **衣**
- パン粉(細目)・・・ ¾～1カップ
- サラダ油・・・・ 大さじ1½～2
- 薄力粉……適量
- 溶き卵・・M寸1個分(正味50g)
- キッチンペーパー

使用する付属品　角皿(上段)

●こびり付きが気になる場合は、角皿に油を薄く塗るか、取り出すときにへらを使うとよいでしょう。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.29「オーブン」

鶏の照り焼き

ヒーター加熱



材料(4人分)

(1人分)
カロリー　約256kcal
塩分　約0.8g

鶏もも肉……2枚(1枚250g)

たれ
しょうゆ……大さじ2
水……大さじ2
砂糖……小さじ2
顆粒和風だし……小さじ¼
(お好みで)

アルミホイル
(またはクッキングシート)

使用する付属品　角皿(上段)

ポイント!

鶏肉は焼く前に
火通りをよくするため、
厚みをそろえましょう。

[オーブン]

1 下ごしらえをする

肉を半分に切って4切れにし、厚い部分には包丁を入れ、
厚みをそろえ、平らにする。
皮目を上にして、フォークなどで
穴をあける。
(皮のはじけ、縮みを防ぎ、
味のしみ込みをよくするため)



2 たれに漬け込む

肉とたれを合わせる。
途中上下を返しながら室温で約30分漬け込む。
(長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください)
●冷蔵庫で漬け込んだ場合は、加熱時間を長めに。

3 予熱する

(庫内に何も入れない)

オーブン → 190℃ → スタート　●予熱時間 約10分

4 焼く

角皿にアルミホイル(またはクッキングシート)を
敷く。(アルミホイルの敷きかた➡ P.36)
皮目を上にして図のように角皿の中央に
寄せて並べ、上段に入れる。



予熱完了後 → 約15〜20分 → スタート

●骨付き鶏もも肉の焼きかた➡ P.34

かぼちゃの煮物

レンジ加熱



材料(2〜3人分)

(1人分)
カロリー　約120kcal
塩分　約0.6g

かぼちゃ……300g
(3×4cmの角切り)

A
- 砂糖……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1
- 酒……大さじ1
- みりん……大さじ1
- 水……½カップ

[レンジ]

1 下ごしらえをする

直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに
かぼちゃの皮を下にして入れ、
混ぜ合わせたAを加えてラップをふんわりゆったりかける。

2 煮る

庫内中央に置く。

レンジ 600W → 約10分 → スタート

塩さば

ヒーター加熱



材料(4人分)

(1人分)
カロリー　約291kcal
塩分　約1.8g

塩さば切り身
……4切れ(1切れ100g)

アルミホイル
(またはクッキングシート)

使用する付属品　角皿(上段)

ポイント!

アルミホイルを丸めてしわを
作ってから敷くと、身や皮が
こびり付きにくく、かんたん
に裏返すことができます。

[グリル]

1 下ごしらえをする

角皿にしわを作ったアルミホイル(またはクッキングシート)を
敷く。
(アルミホイルの敷きかた➡ P.36)
さばの皮目に切り込みを入れる。
(火通りをよくし、皮がはじけにくくなります)

2 焼く

皮目を下にして図のように角皿の中央に
寄せて並べ、上段に入れる。



グリル → 約10〜12分 → スタート

加熱後、さばを裏返して

グリル → 約6〜8分 → スタート

塩ざけ



塩ざけ4切れ(1切れ80g)も、
塩さばと同じ要領で焼けます

肉じゃが

レンジ加熱



材料(2人分)

(1人分)
カロリー　約290kcal
塩分　約2.0g

じゃがいも‥中1個(150g)
(一口大に切る)
にんじん……40g
(厚さ5mmのいちょう切り)
たまねぎ‥‥中¼個(50g)
(くし形切り)
豚バラ薄切り肉……100g
(一口大に切る)
A
- めんつゆ(2倍濃縮タイプ)……大さじ4
- 水……¼カップ
- (混ぜておく)

きぬさや……8枚(16g)
(鍋で下ゆでし、半分に切る)

[レンジ]

1 下ごしらえをする

直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに
下から肉、にんじん、じゃがいもの順番で入れ、
一番上にたまねぎを入れる。

2 煮る

1のボウルにAを入れる。
ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

レンジ 600W → 約10分 → スタート

3 仕上げる

加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。
でき上がりにゆでたきぬさやをのせる。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.26「レンジ」、P.29「オーブン」、P.32「グリル」

マカロニグラタン

ヒーター加熱



材料(4人分)

(1人分)
カロリー 約536kcal
塩分 約1.4g

- マカロニ……80g
- A「鶏もも肉……100g(1cmの角切り)
  - マッシュルーム……40g(缶詰／薄切り)
  - たまねぎ‥中½個(100g)(薄切り)
  - 白ワイン……大さじ2
  - バター……15g
  - 塩、こしょう……少々
- サラダ油、塩、こしょう‥各少々
- ホワイトソース(➡ 下記参照)……3カップ
- えび……100g(8尾)(尾と背わたを取り、半分に)
- ナチュラルチーズ(ピザ用)‥80g

使用する付属品　角皿(下段)

[オーブン]

1 下ごしらえをする

深めの耐熱ガラス製ボウルにAを入れ、ラップをして、庫内中央に置く。



レンジ 600W → 約6〜7分 → スタート

マカロニをゆでて水けを切り、油、塩、こしょうをふる。

2 具をあえる

下ごしらえした材料と、マカロニをホワイトソースの半量であえる。4等分にしてグラタン皿に入れ、えびをのせてから、残りのホワイトソースとチーズを上にかける。

●具が冷めていたら「レンジ」ボタンの600Wで人肌にあたためておく。

3 予熱する

(庫内に何も入れない)

オーブン → 210℃ → スタート　●予熱時間 約11分

4 焼く

グラタン皿を角皿にのせ、下段に入れる。

予熱完了後 → 約18〜23分 → スタート

ホワイトソース

レンジ加熱



材料(3カップ分:グラタン4皿分)

(1カップ分)
カロリー 約326kcal
塩分 約0.7g

- 薄力粉、バター……各50g
- 牛乳……3カップ
- 塩、こしょう……少々

[レンジ]

1 バターを溶かす

深めの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W → 約1分〜1分30秒 → スタート

2 加熱する

溶かしたバターと薄力粉を泡立て器でよく混ぜ、牛乳を少しずつ加え、ふたなしで、庫内中央に置く。

レンジ 600W → 約7〜8分 → スタート

●途中で2〜3回かき混ぜる。

塩、こしょうで味を調える。

材料／分量	薄力粉	バター	牛乳	塩、こしょう	バターを溶かす	牛乳を加えて
1カップ分	15g	15g	1カップ	少々	約40秒	約5分
2カップ分	30g	30g	2カップ	少々	約1分	約7分

茶わん蒸し

ヒーター加熱



材料(4人分)

(1人分)
カロリー 約108kcal
塩分 約2.1g

具
- 鶏のささ身……40g
- 塩……少々
- 酒……大さじ½
- えび……80g(4尾)
- 干ししいたけ……2枚(戻して半分に切り、下味を付ける)
- ●干ししいたけの戻しかた ➡ P.47
- かまぼこ……4枚
- ぎんなん(缶詰)……12個

卵液
- 卵‥‥M寸3個(正味150g)
- だし汁……2½カップ(顆粒和風だしの場合は小さじ¾使用)※
- 薄口しょうゆ……小さじ¾
- 塩……小さじ¾
- みりん……小さじ1
- (卵:だし汁=1:3〜4 卵液が薄すぎると固まりにくくなります)

茶わん蒸し容器(共ぶた付き)
キッチンペーパー

※顆粒和風だしを使う場合は、塩分を控えてください。塩分によって固まりかたが違います。

使用する付属品　角皿(下段)

●極端に大きな器や小さな器は避けてください。

[オーブン／角皿スチーム]

1 下ごしらえをする

ささ身は筋を取って4等分にし、塩、酒をかける。
えびは尾を残して殻をむき、背わたを取る。
卵液の材料を混ぜ合わせ、裏ごし器でこす。
茶わん蒸し容器に、具と卵液を8分目まで入れ、必ず共ぶたをする。(卵液の温度:約25℃)

●ラップは使わないでください。
●調理前に必ずお読みください。 ➡ P.30

2 予熱する

(庫内に何も入れない)

オーブン → 170℃ → スタート　●予熱時間 約8分

3 蒸す

角皿に分厚いキッチンペーパーを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。
(容器のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、湯のあたりを均一にする効果があります。)



図のように容器を中央を避けて並べ、予熱が完了したら角皿を下段に入れ、5cmほど手前に引き出して約50℃の湯1½カップを注ぐ。
(ドアが熱いのでやけどに注意する)

予熱完了後 → 約30〜40分 → スタート

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

干ししいたけの下味の付けかた

戻したしいたけと戻し汁、砂糖、しょうゆ(分量外)を弱火で甘辛く煮含める。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.26「レンジ」、P.29「オーブン」

いちごのショートケーキ

ヒーター加熱



材料
（直径18cmの金属製丸型1個分）

（⅛個分）
カロリー　約396kcal
塩分　約0.1g

卵・・・ M寸3個（正味150g）
砂糖（ふるう）・・・・・・・・ 90g
薄力粉（ふるう）・・・・・・ 90g
A「牛乳・・・・・・・・・・ 小さじ2
　└無塩バター（細かく切る）・・15g
バニラエッセンス・・・・・ 少々
（またはバニラオイル）

ホイップクリーム
生クリーム・・・・・・・・ 2カップ
B「砂糖・・・・・・・ 大さじ4〜6
　└バニラエッセンス・・・ 少々

シロップ
C「砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ2
　水・・・・・・・・・・・・ 大さじ4
　（合わせて耐熱容器に入れ
　ふたをする
　「レンジ」ボタンの600W
　で約20秒加熱）
ブランデー（Cと合わせる）
・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
いちご（縦半分に切る）・・適量

ケーキ型
硫酸紙（またはグラシン紙など）

使用する付属品　角皿（下段）

●ケーキ型の内側に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（またはグラシン紙など）を敷きます。

●紙型のみで焼くときは、様子を見ながら焼いてください。

[オーブン]

1 生地を作る①

深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして、庫内中央に置く。

レンジ 500W → 約30〜40秒 → スタート

ボウルに卵を溶きほぐして砂糖を加え、混ぜながら湯せんにかける。
指先を入れてあたたかく感じたら（約35〜40℃）、湯せんから外す。



2 生地を作る②

湯せんした卵にバニラエッセンスを加え、あたたかいうちにハンドミキサーの高速でしっかり泡立てる。



ボリュームが出て、生地をたらして文字が書けるぐらいになれば、低速にして熱が取れるまで泡立てる。

ポイント!
泡立て器の場合は、湯せんであたためながら、ボリュームが出てくるまで泡立て、湯せんから外して熱が取れるまでしっかり泡立てましょう。

きめ細かくつやのある状態になったら、ゴムべらに持ちかえ、薄力粉を全体にふり入れて底からすくい上げるようにして粉が見えなくなるまで混ぜる。



溶かしておいた熱いAを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

3 予熱する

（庫内に何も入れない）

オーブン → 150℃ → スタート

●予熱時間 約6分

4 焼く

生地を高い位置からゆっくりと型に流し入れる。
（泡を均一にするため）
型を軽くたたいて粗い気泡を抜く。



型を角皿にのせ、下段に入れる。

予熱完了後 → 約23〜30分 → スタート

きれいな焼き色が付き、中央を指先で触ってみて弾力があれば焼き上がり。
（または竹ぐしを刺してみて、生地が付いてこなければよい）



5 仕上げる

型ごと約20cmの高さから落として焼き縮みを防ぐ。
型から出して底を上にしてあみにのせ冷ます。
（粗熱が取れたらビニール袋へ）
生クリームにBを加え、冷やしながらツノが立つぐらいまで泡立ててホイップクリームを作る。



スポンジ生地は底から2cmの厚さで2枚に切る。

1枚目の生地にCのシロップの半量を塗り、ホイップクリームを塗る。
縦半分に切ったいちごを並べ、2枚目の生地をかぶせて残りのシロップを塗る。
表面全体にホイップクリームを塗る。
残りのホイップクリームといちごで飾る。

●15cm、21cmも調理できます。

型（直径）	温度	予熱	時間
15cm	150℃	あり	約23〜30分
21cm			約30〜40分

生地材料＼大きさ	直径15cm	直径21cm
卵	M寸2個（正味100g）	M寸4個（正味200g）
砂糖	50g	120g
薄力粉	50g	120g
牛乳	大さじ½	大さじ1
無塩バター	10g	20g

クッキー

ヒーター加熱



材料（約16個分）

（5個分）
カロリー　約247kcal
塩分　0g

無塩バター・・・・・・・・・ 40g
（室温に戻す）
砂糖（ふるう）・・・・・・・・ 40g
卵・・・・ M寸½個（正味25g）
バニラエッセンス・・・・・ 少々
（またはバニラオイル）
薄力粉 ・・・・・・・・・・・・ 80g

アルミホイル

使用する付属品　角皿（上段）

[オーブン]

1 生地を作る

バターを白っぽくなるまでねり、砂糖を2〜3回に分けて入れ、よく混ぜる。
溶いた卵を入れて混ぜ、バニラエッセンスを入れる。
薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで混ぜる。
ラップをして冷蔵庫で10〜20分休ませる。

2 予熱する

（庫内に何も入れない）

オーブン → 170℃ → スタート

●予熱時間 約8分

3 焼く

角皿にアルミホイルを敷き、生地を16等分、厚さ5mmにして等間隔に並べる。
（生地は大きさ、厚みをそろえると焼き色が均等に付きます）
予熱完了後、上段に入れる。

予熱完了後 → 約10〜15分 → スタート

ポイント!
●生地がべた付いたら、ラップに包み冷蔵庫へ。
●市販の生地を使うときは様子を見ながら焼いてください。
●トッピングにアーモンド、くるみ、アンゼリカなどを生地にのせて焼くとよいでしょう。
●粉にココア（粉）小さじ1などを加えると、味のバリエーションが楽しめます。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.29「オーブン」

ロールケーキ

ヒーター加熱



材料(1本分：角皿1皿分)

(1/10本分)	
カロリー	約199kcal
塩分	約0.1g

卵・・・・M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう)・・・・・・・・ 60g
薄力粉(ふるう)・・・・・・ 60g
無塩バター(細かく切る)・・ 20g
(耐熱容器に入れ、ふたをする
「レンジ」ボタンの500Wで
約30〜40秒加熱)
バニラエッセンス・・・・・ 少々
(またはバニラオイル)

ホイップクリーム(➡ P.42の半量)
お好みのフルーツ ・・・・ 適量

硫酸紙(またはグラシン紙など)
●四隅に切り込みを入れ、
角皿に敷く。

使用する付属品　角皿(下段)

[オーブン]

1 予熱する
(庫内に何も入れない)

オーブン → 180℃ → スタート　●予熱時間 約9分

2 生地を作る
いちごのショートケーキの要領で、卵と砂糖を泡立てる。
➡ P.42
バニラエッセンスを加えて混ぜる。
薄力粉を全体にふり入れ、底からすくい上げるようにして、粉が見えなくなるまで混ぜる。溶かしておいた熱いバターを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

3 焼く
硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷いた角皿に生地を流し入れて平らにし、角皿を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
予熱完了後、下段に入れる。

予熱完了後 → 約10〜15分 → スタート

4 巻く
粗熱を取り、紙をはがす。
(紙のはがしかた➡ 下記ポイント参照)
向こう側約2cm残してホイップクリームとフルーツをのせ、手前から巻く。(焼けた面を上にして巻いてもよい)
巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

ポイント!
上手に紙をはがすには
焼けた面を下にして、固く絞ったぬれぶきんをのせ、紙を湿らせてからそっとはがすとよいでしょう。

マドレーヌ

ヒーター加熱



材料(直径7cmの型 9個分)

(1個分)	
カロリー	約122kcal
塩分	0g

卵・・・ M寸1½個(正味75g)
砂糖(ふるう)・・・・・・・・ 65g
薄力粉(ふるう)・・・・・・ 65g
無塩バター(2〜3cmの角切り)・・65g
(耐熱容器に入れ、ふたをする
「レンジ」500Wで約2〜3分加熱)
レモンエッセンス・・・・・ 少々
(またはバニラエッセンス)
紙ケース(小)・・・・・・・・・ 9枚
●紙型のみで焼くときは、様子を見ながら焼いてください。

使用する付属品　角皿(下段)

[オーブン]

1 卵を泡立てる
卵と砂糖を合わせて混ぜ、湯せんする。
人肌にあたたまったら、取り出して泡立てる。
ボリュームが出て、生地をたらして文字が書けるくらいになればレモンエッセンスを入れる。

2 予熱する
(庫内に何も入れない)

オーブン → 180℃ → スタート　●予熱時間 約9分

3 生地を作る
泡立てた卵に薄力粉を入れ、人肌より熱めに湯せんする。
粉が残っている半合わせ状態にし、溶かしたバターを加えて、ねらないようにさっくり混ぜる。

4 型に入れて焼く
マドレーヌの型に紙ケースを敷き、生地を入れて角皿に並べる。
予熱完了後、下段に入れる。

予熱完了後 → 約10〜15分 → スタート

加熱後、型から出し、底を上にして冷ます。



手作りピザ(ソフト生地)

ヒーター加熱

材料(直径25cm 丸型1枚分)

(1/8枚分)	
カロリー	約146kcal
塩分	約0.9g

生地
A[薄力粉 ・・・・・・・・ 130g
　砂糖 ・・・・・・・・・ 大さじ⅔
　ドライイースト・・ 小さじ⅔
　(予備発酵不要の物)
　塩 ・・・・・・・・・・・ 小さじ½
　スキムミルク・・ 小さじ1⅓
無塩バター(室温に戻す)・・ 10g
ぬるま湯(約40℃)・・・ 75ml

具
ピザソース(市販品)・・大さじ3
(またはトマトケチャップ)
たまねぎ(薄切り)・・中¼個(50g)
マッシュルーム・・・・・・・ 30g
(缶詰／薄切り)
サラミソーセージ(薄切り)・・10枚
ピーマン(薄切り)・・小1個(30g)
ナチュラルチーズ(ピザ用)・・100g

使用する付属品　角皿(下段)

ポイント!
オーブンシートを敷いて焼くと生地が角皿にくっつきません。
シートを敷く場合は、角皿に油を塗る必要はありません。

[オーブン]

1 生地を作る
ボウルにA、バター、ぬるま湯を入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。
ボウルや指に付いた生地も取ってまとめ、生地のまわりをならしながら丸くまとめる。

2 40℃で発酵させる
油(分量外)を塗ったボウルに生地を入れる。
ラップをして角皿にのせ、下段に入れる。

オーブン → 40℃ 約20〜30分 → スタート

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出す。
(発酵後の生地の大きさは、あまり変わりません)

3 予熱する
(庫内に何も入れない)

オーブン → 200℃ → スタート　●予熱時間 約11分

4 生地をのばして具をのせる
軽く粉をふった台に生地を移し、手で押して軽くガスを抜く。
めん棒で直径25cmにのばす。
油(分量外)を薄く塗った角皿に移して、形を丸く整える。
(角皿一面にのばすと、うまく焼けません)
ふちを少し残してピザソースを塗り、具を並べてチーズをのせる。

5 焼く
予熱完了後、下段に入れる。

予熱完了後 → 約15〜20分 → スタート

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.29「オーブン」

トースト

ヒーター加熱



材料

（1枚分）

カロリー	約158kcal
塩分	約0.8g

食パン（6枚切）・・・・ 1〜2枚

使用する付属品　角皿（上段）

●1〜2枚まで同じ時間で焼けます。

ポイント!

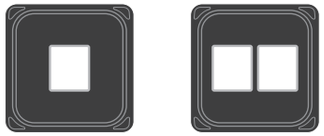
●食パンの種類や、大きさ、厚さなどにより、焼き色が変わります。
糖分や油脂分の多いパン、厚いパンは濃く焼けます。

●冷凍トーストは、種類、大きさ、厚さ、冷凍状態によって焼き色が変わります。
また、中まであたたまりにくくなることもあります。

[グリル]

1 上面を焼く

下図のようにパンを角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。



グリル → 約3分〜3分30秒 → スタート

●中央が濃く焼け、左右が薄い傾向になります。

2 裏返して焼く

加熱終了後、すぐにドアを開け、パンをすばやく裏返してさらに焼く。
（熱いのでやけどに注意する）

グリル → 約2分〜2分30秒 → スタート

■冷凍トーストの加熱時間（置きかたは上図参照）

枚数	1〜2枚
「グリル」設定時間	約3分30秒〜4分 裏返して 約2分〜2分30秒

焼きいも

ヒーター加熱



材料

（1本分）

カロリー	約297kcal
塩分	0g

さつまいも ・・・・・・・・・・ 4本
（1本約250g、太さ3〜4cm）

アルミホイル

使用する付属品　角皿（下段）

[オーブン]

1 予熱なしで焼く

さつまいもを洗う。
水けをふき取り、所々にフォークで穴をあける。
アルミホイルを敷いた角皿に並べ、下段に入れる。

オーブン → 230℃ 約50〜60分 → スタート

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.29「オーブン」、P.32「グリル」

IDEA COOKING

使える!レンジの便利わざ

■豆腐を水切りする

揚げ物・炒め物に

①耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。

②「レンジ」ボタンの600Wで1丁（400g）は、約2〜3分。½丁は、約1分〜1分30秒。

③キッチンペーパーで包み、皿にのせ、重し（皿1枚）をし、約5分おく。

■干ししいたけを戻す

水で戻すより早くてふっくら

①耐熱容器にしいたけを2〜3枚入れ、ひたひたの水を入れて、ふたなしで庫内中央に置く。

②「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら約20〜30秒。

●戻し汁は、だし汁に。

■アイスクリームを柔らかく

スプーンが入る固さに



①アイスクリーム（200〜500ml）のふたを取り、庫内中央に置く。

②「レンジ」ボタンの300Wで様子を見ながら約30〜40秒。

■チョコレートを溶かす



①耐熱容器に板チョコ50gを割り入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。

②「レンジ」ボタンの500Wで約50秒〜1分10秒。

●固さは牛乳の量で調節する。

■バターを溶かす

①バター50gを細かく切り、耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。

②「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら約40〜50秒。

●サンドイッチ用のからしバターは時間を短めに。

■ゼラチンを溶かす

①耐熱容器に水¼カップとゼラチン5gを混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

②「レンジ」ボタンの600Wで約30〜40秒。

■鶏の酒蒸し



①鶏もも肉1枚（250g）の皮目にフォークや竹ぐしなどで所々に穴をあける。
軽く塩をして耐熱性の平皿に入れて酒少々をかけ、10分程度おく。

②薄切りにしたしょうがと白ねぎを肉に適量のせ、ラップをして庫内中央に置く。

③「レンジ」ボタンの600Wで約4〜5分。
竹ぐしを刺して透明な汁が出たらでき上がり。
ラップをしたまま約10分間蒸らす。

④肉を適当な大きさに切って盛り付け、お好みのたれをかける。

■あさりの酒蒸し



①直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに砂出しをしたあさり300g、バター10g、白ワイン大さじ2を入れる。
みじん切りにしたにんにくと、あさつきを適量散らし、ラップなしで庫内中央に置く。

②「レンジ」ボタンの600Wで約3〜4分。

■もちを焼く



①市販の角もち4個（約200g）を図のようにクッキングシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

②「グリル」ボタンで様子を見ながら約7〜9分。

アドバイス

●底面は焼き色が付きません。

●もちの分量、種類、状態で加熱時間が変わります。
大きくふくらむと焦げやすいので、必ず様子を見ながら加熱してください。

お手入れする

⚠ 警告

- ●お手入れ時、電源プラグは抜く
  感電のおそれがあります
- ●庫内が冷めてからお手入れする
  やけどやけがのおそれがあります

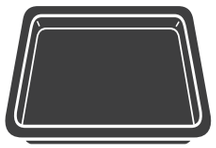
⚠ 注意

- 庫内に付着した油や食品カスはふき取る
  そのまま加熱すると発火や発煙の原因になります
  必ず庫内が冷めてからふき取ってください。

■洗剤や食品カスを、すき間やパンチング穴に入れないでください。(故障の原因になります)

使うたびに

■角皿　柔らかいスポンジで、汚れを落とす
使用後、台所用洗剤(中性)で洗ってください。



●周囲の溝は念入りに。
汚れたまま加熱するとにおいの原因になります。

●汚れが取れにくい場合のみ、
メラミンフォームのスポンジ※(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)で
こすってください。


たわし


スポンジ
ナイロン面


金属たわし

左図のたわしなどは角皿を傷付けるため使わないでください。
スポンジの柔らかい面を使ってやさしくお手入れすることをおすすめします。

■次の物は、使わないでください。
(傷が付いたり、色がはげたりします)


- シンナー・ベンジン
- 住宅・家具用合成洗剤
  (アルカリ性)


- ガラスクリーナー
- スプレー式の洗剤


- クレンザー



使うたびに

■庫内(ドア内側)　固く絞ったぬれぶきんで、水ぶきする
長い間ご使用いただくために、付着した油や食品・水分はすぐにふき取ってください。
さびの原因になります。

汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。

●天井に食品カスなどの固形物が付着した場合はぬれぶきんで軽くふき取ります。

●底面のひどい汚れはクリームクレンザーでふき取り、その後ぬれぶきんでふいてください。

●底面に水をかけたり、衝撃を与えたりしないでください。
(耐熱ガラス製のため、割れるおそれがあります)

●庫内右上にある温度センサーに触れないでください。➡ P.12
(センサーが曲がると正しく検知できなくなります)

●庫内やパッキン部(庫内、ドア)を強くこすらないでください。
(庫内のフッ素加工や、パッキン部がはがれる原因になります)

■外まわり　柔らかい布で、水ぶきする

●付着した油や食品はすぐにふき取ってください。
汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。

●ドアの外側・ハンドル部
水ぶきのあと、柔らかい布でからぶきしてください。

●吸気口・排気口(➡ P.13)についたほこりなどは乾いた布で定期的に取り除いてください。
(性能を維持するため)

※メラミンフォームのスポンジ(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)は角皿にのみ使えます。
その他のお手入れには使用しないでください。

庫内のにおいが気になる場合は

■油が飛び散る加熱などのあと、においが気になるときは脱臭をする

●お手入れ前に、角皿を取り出し、庫内側面・底面の汚れをふき取ってください。

●お手入れするときは、しっかり換気をしてください。

●オーブン予熱なし250℃、20分に設定してください。



●庫内が熱いときは、電気部品保護のため210℃までの設定になりますが、同じく20分に設定してください。

●ヒーターを使用しているため終了後、本体や庫内が熱くなっています。
お気を付けください。

お願い

加熱後、ファンがまわって電気部品を冷ますため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

うまく仕上がらない

あたため

■「あたため」ボタンを押してあたためるとき

熱くならない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 ●容器の種類により仕上がり状態が変わる場合があります。 もう少し加熱したい場合は、「レンジ」ボタンの600Wで時間を合わせて追加加熱をしてください。➡ P.26 ●冷凍カレーは自動ではうまくあたためられません。 ラップをして「レンジ」ボタンの600Wで時間を合わせて加熱してください。➡ P.33
たれが飛び散る	●深めの耐熱容器に入れて、ラップをしてあたためてください。 ●たれは加熱後にかけましょう。
熱すぎる	●あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。
ごはんが熱すぎる	●「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。
冷凍ごはんがぬるい うまくあたたまらない	●あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 ●ラップの重なっている方を上にしていませんか。必ず下にしてください。

自動メニュー

■飲み物、酒かん

熱すぎる 上と下で温度が違う	●数量の設定・置きかたをまちがえていませんか。 ●「飲み物」ボタンを使いましたか。「酒かん」は2度押ししましたか。 ●仕上がり「やや強」または「強」に設定されていませんか。 「飲み物」ボタンはメモリー機能があります。➡ P.22 再度、お好みの仕上がりに合わせてください。 ●少量を加熱すると沸とうします。容器の8分目まで入れてください。 ●仕上がり「やや弱」または「弱」に調節してください。➡ P.22 ●加熱後よく混ぜてください。 「飲み物」「酒かん」➡ P.22

■解凍

食品が煮えた 凍った部分が残る	●重量(g)の設定をまちがえていませんか。 「解凍」ボタンにはメモリー機能があります。➡ P.24 ●食品の厚みが不均一だと薄い部分は煮え、厚い部分は溶け残りやすくなります。 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●ラップなどの包装を取り外してください。 ●形状、肉質、冷凍状態、開始温度によっては、部分的に煮えたり、固めになったりするときがあります。 ●さしみは仕上がり「弱」に調節してください。➡ P.25 ●一枚ずつ広げてパックされている薄切り肉や霜降りなど脂身の多い薄切り肉は煮えることがあります。 仕上がり「やや弱」に調節してください。➡ P.25

オーブン

焼き色に ムラがある	●焼きムラが気になる場合は、途中、角皿の前後を入れかえてください。
紙型を使うと うまくできない	●スポンジケーキなどは、金属製の型を使って焼くときよりも焼き時間が長くなる場合があります。様子を見ながら加熱してください。 ●分量に合った大きさの紙型を使ってください。

■グラタン

焼き色が濃い・薄い 焼き上がりがぬるい	●チーズの種類や容器のサイズなどで焼き色が変わります。 ●具が冷めたままで焼くと内部がぬるい場合があります。 「レンジ」ボタンの600Wで人肌にあたためてから焼いてください。

■茶わん蒸し

うまくできない	●湯の量が少ないと上手にできません。 メニューに記載の分量通りの湯をはってください。➡ P.41 ●湯の温度が低いとうまく固まらないことがあります。 様子を見て追加加熱をしてください。 ●茶わん蒸しは共ぶたでふたをしてください。

■いちごのショートケーキ

うまく焼けない うまくふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。 泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てが うまくできない	●ボウルに油分や水分が付いていませんか。 泡立てるときのボウルは、油分や水分が付いていない物を使ってください。
部分的に粉が残る	●よくふるいながら入れましたか。ふるうことで粉の固まりを取り除き、焼き上がりに粉が残りにくくなります。
焼き色が薄い	●材料や作りかたの違い、ケーキ型の種類で焼き色が変わることがあります。 (例えば、グラニュー糖を使うと焼き色は薄くなります)

故障かな?

故障かな?と思われたときは、以下の項目に従って調べてください。

症　状	原　因
まったく動かない	●停電していませんか。 ●配電盤のブレーカーが切れていませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●表示部に「0」を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開閉し、「0」表示が出てから操作してください。
食品があたたまらない	●表示部に「M」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 M 【店頭用モードの解除方法】 「レンジ」ボタンを押し、 「スタート」ボタンを4度押します。 さらに「取消」ボタンを4度押すと「M」表示が消え、解除されます。
電源を入れたときや加熱中に音がする	●電源を入れたとき、内蔵された部品が動作確認で動くため、音がする場合があります。 ●加熱中、出力やヒーターを切り換えているスイッチの音、部品を冷ますファンの音などがします。また、オーブンやグリル加熱中、加熱後に庫内壁面の膨張、収縮音がする場合があります。 故障ではありません。
調理中に火花が出る	●レンジ(電波)を使うメニューでは、金属容器などは使えません。 ●金粉・銀粉のある容器や、付属の角皿を使用していませんか。 ●庫内の壁に金属(アルミホイル・金ぐしなど)が触れていませんか。 ●庫内がさびていませんか。さびが火花の出る原因になることがあります。 ➡ P.10
煙やいやなにおいが出た	●庫内・ドア内側に食品カス・油などが付いていませんか。 ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
調理中、蒸気が出た	●調理中に排気口やドア周囲から多少蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。
庫内やドアに水滴が付着する	●気密性の高い設計になっているため、庫内やドアに水滴が付着します。冷めてからふきんなどで、ふき取ってください。
ブザーが鳴らない	●ブザー音設定が「OFF」になっていませんか。 「OFF」のときは、ブザーは鳴りません。➡ P.16

次の表示が出たときは内容を確認したあと操作し直してください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

QRコードから
サポート情報を
ご覧いただけます。

症　状	原　因
U41	電気部品の温度が高いときに表示します。 ●食品を入れずに加熱していませんか。 ●少量や指定分量以外の食品を加熱していませんか。 分量を増やして加熱してください。 ●レンジ(電波)を使うメニューで付属の角皿を入れて加熱していませんか。 付属の角皿は、オーブン(発酵)、グリル以外では使えません。 ●カーテンなどが本体奥面の吸気口(➡ P.13)をふさいでいませんか。 カーテンなどを吸気口から離してください。故障の原因となります。
U50	庫内の温度が高いときに表示します。 ●表示が消えるまでドアを開けて待つか、「取消」ボタンを押してから「レンジ」ボタンで加熱してください。

■以上のことをお調べになり、それでもなお異常があるときは次の内容をお買い上げの販売店へご連絡ください。

1. 故障状況
2. 製品名(オーブンレンジ)
3. 品番(NE-FS300)
4. お買い上げ日(年月日)

■次のような表示が出たら、故障です。修理をご依頼ください。

➡電源プラグを抜き、表示内容をお買い上げの販売店、または修理ご相談窓口へご連絡ください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

H□□

●本書に掲載のURL、QRコードのリンク先は、予告なく変更または削除されることがあります。

仕様

仕　様		
電子レンジ	消費電力	1430 W
	高周波出力	1000 W※1・800～150 W相当
	発振周波数	2450 MHz
グリル	消費電力	770 W
	ヒーター出力	760 W
オーブン	消費電力	1370 W
	ヒーター出力	1360 W
	温度調節範囲	発酵(35・40 ℃)・100～250 ℃ ・このオーブンレンジの250 ℃での運転時間は約5分間です。その後は自動的に210 ℃に切り換わります。
電源		交流100 V(50 Hz／60 Hz共用)
質量		約12.6 kg
寸法	外形	幅483 mm×奥行396 mm×高さ310 mm（ドアハンドルを含む奥行440 mm）
	庫内	幅299 mm×奥行350 mm×高さ199 mm

消費電力量の目安	
区分名※2	B：オーブンレンジ(ヒーターの露出がある物で30L未満の物)
電子レンジ機能の年間消費電力量	59.5 kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	13.1 kWh／年
年間待機時消費電力量	0.0 kWh／年
年間消費電力量	72.6 kWh／年

※1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能(最大3分)であり、調理中自動的に600Wに切り換わります。
これは自動の限定したメニュー(「あたため」ボタンを押してあたためるとき、「飲み物」ボタン)で働きます。
※2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。

- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「0」表示時0.8W)
- 年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のオーブンレンジの点検を!



こんな症状はありませんか	ご使用中止
●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 ●異常なにおいや音がする。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●触ると電気を感じる。 ●その他の異常や故障がある。	事故防止のため、ご使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて販売店へ点検をご依頼ください。

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「ご愛用者登録」をお願いします

特典

●お宅の家電商品、消耗品情報が一元管理できる!
●登録商品に関するお知らせやサポート情報が入手できる!
●登録すると抽選で商品券などが当たる!

詳しくはこちら
http://club.panasonic.jp/aiyo/

保証書のQRコードから登録していただくと、
品番と製造番号を入力する必要がなく、
簡単に登録いただけます。

QRコードは、株式会社デンソーウェーブの登録商標です。